

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט  
< ידיעון 2015 <

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

**ידיעון ינואר 2015**

טבע, שטח ואתגר, לא רק בשביל הכיף ולא רק להרפתקנים

כשאנחנו מתרגזים, כועסים על מישהו או משהו ממש מעצבן אותנו, הדרך הטבעית ביותר להתמודד עם המצב מבלי לגרום נזקים לסביבה הוא לצאת החוצה ולנשום קצת אוויר, רעיון בסיסי זה מהווה בסיס.

**קרא עוד**

**איך שגלגל מסתובב לו**

המכללה האקדמית בוינגייט העניקה השבוע מלגת לימודים לסטודנטית רוכבת אופניים בנבחרת ישראל, על שם רוכב אופניים שנהרג בתאונת דרכים.

**קרא עוד**

**הכן גופך לחורף**

עונת הגשמים כבר כאן! אנו צריכים לדאוג לבריאותנו תמיד אך בפרט בחורף. הבעיות הרפואיות האופייניות לתקופת החורף הן התקררויות המלוות בנזלות, כאבי גרון, דלקות אוזניים, שפעת, סינוסיטיס וכדומה.

**קרא עוד**

**הפוגות או לא להיות**

שיפור רמת הביצועים בריצות למרחקים ארוכים תלוי בשיפור 3 משתנים פיזיולוגיים : שיפור בצריכת החמצן המרבית, שיפור בסף חומצת החלב ושיפור ביעילות המכאנית של הפעילות המבוצעת.

**קרא עוד**